

УДК 796:374.32

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*А. А. Колесникова*

*курсант 2 курса*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина,*

*122 взвод*

*Научный руководитель: С. И. Горелкин,*

*преподаватель кафедры физической подготовки*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина*

Физическая подготовка — неотъемлемая часть образования на всех ее уровнях. На качество организации и проведения занятий со студенческой молодежью влияют их подготовленность и уровень здоровья, а также ее отношение к физическому воспитанию. Анализ современного состояния физического воспитания российских студентов оказался далеко не эффективным.

В вузах физическая подготовка сосредоточена на физическом развитии, а не на восприятии и понимании ценностей физической культуры. Уделяется большое внимание не знаниям, а внешним, конкретным, количественным показателям [1].

Специалисты отмечают необходимость поиска новых инновационных технологий для организации занятий по физическому воспитанию в вузах, и на сегодняшний день физическая подготовка — это не просто занятия в тренажерном зале или способ поддержания формы, а новый вид спорта. В мировом сообществе существуют специальные программы тренировок, разработанные Международной федерацией спорта, аэробики и фитнеса (FISAF).

По мнению российского специалиста в области теории физической подготовки В. К. Бальсевича, физические нагрузки способствуют увеличению продолжительности жизни, а занятия спортом помогают избежать последствий многочисленных возрастных заболеваний. Его исследование в институте показало, что уровень заболеваемости среди молодого поколения был самым высоким в группе с наименьшей физической подготовкой [2].

Анализ исследований по физическому воспитанию молодежи, проводимых Российской академией наук (далее — РАН), показал, что мотивацию и физкультурно-оздоровительную деятельность можно повысить при комплекс-

ном обеспечении реализуемой программы методическими, информационными и материальными ресурсами.

Отделением физических наук РАН было проведено достаточно много исследований, которые показали, что физическая подготовка необходима для каждого. Таким образом, актуальность и целенаправленность общефизических тренировок, адекватность поставленных целей и задач способствует:

- воспитанию у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств;
- готовности к высокопроизводительной работе;
- сохранению и укреплению здоровья студентов.

Регулярность занятий способствует правильному формированию и всестороннему развитию тела.

Комплексная физическая подготовка студентов ориентирована на:

- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности;
- производственные способности студентов;
- получение необходимых знаний основ теории, методики и организации физического воспитания и тренировок;
- убеждение студентов в необходимости регулярно заниматься спортом [3].

С уверенностью можно утверждать, что физическое воспитание молодежи — это неотъемлемая часть формирования общей культуры человека и гражданина, именно поэтому данное направление является приоритетным в развитии современного общества.

---

1. Калинина Ю. В. Фитнес в системе физического воспитания студентов вузов : учеб. пособие. Бишкек : Изд-во КРСУ, 2018. 168 с. [Вернуться к статье](#)

2. Бальсевич В. К., Шестаков М. П. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников [Электронный ресурс] // Спорт, дух. ценности, культура. М., 1997. Вып. 7. С. 232–237. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=951>. [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

3. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО. М. : Юрайт, 2019. 192 с. [Вернуться к статье](#)